Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	**A**
Bewegungsfeld:	**Fitness**
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	***Training der konditionellen Fähigkeiten im Bereich Fitness und Schwimmen***

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination). Sie wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, lernen grundlegende Prinzipien der Trainingsgestaltung kennen und thematisieren Aspekte einer gesunden Lebensführung im Sinne des lebenslangen Sporttreibens. Als besonderer Aspekt wird dazu das Schwimmen in den Kurs integriert als weiteres Beispiel für die Gesundheitsförderung.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler …

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich,
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten,
- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode,
- wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten gezielt zu verbessern,
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen,
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert,
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt,
- demonstrieren die Grundtechniken in verschiedenen Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation und demonstrieren Starts und Wenden,
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor,
- trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen,
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lernübungs- bzw. Wettkampfsituationen,
- erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese Techniken situationsadäquat an,
- demonstrieren je zwei Kopf- und Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten.
- setzen sich angemessene Ziele bezüglich der ausgewählten Sprünge und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.

Inhalte:

- Durchführen verschiedener Fitnesstests nach Absprache, z.B. Cooper-Test, Shuttle-Run-Test, Münchner Fitnesstest
- Kennenlernen verschiedener Fitnesssportarten, z.B. (Step) Aerobic, Tae Bo, HIT, Pilates, Fatburner…
- Ggf. Gestalten einer Choreografie unter konditionellen Gesichtspunkten
- Präsentieren mind. zweier Grundtechniken im Schwimmen
- Schwimmen verschiedener Strecken auf Zeit
- Planung und Durchführung von Einheiten oder Referate zu Grundlagen des Trainings

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Bewältigen ausgewählte Tests/Strecken im Bereich Fitness/Schwimmen
- Demonstrieren Schwimmtechniken in selbst gewählten Disziplinen

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- Ggf. Vorbereiten und Durchführen einer Erwärmung
- Analysieren von Trainingseinheiten und Schwimmtechniken nach vorgegebenen Kriterien und Vornehmen gezielter Bewegungskorrekturen
- Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler im Lernprozess, v.a. bei sportlichen Belastungen.

Unterrichtsmaterial:

- Stepbretter oder andere Fitnessgeräte
- Sportschuhe/-sachen für die Halle/den Kraftraum oder den Sportplatz
- Schwimmsachen

Bemerkungen:

Eine Kooperation mit einem Fitnessstudio und ein mehrwöchiges Training an den dortigen Geräten ist möglich. Für die Kursteilnahme ist die Schwimmfähigkeit (Schwimmabzeichen Bronze oder mehr) unabdingbar.